مجلة كلية التربية – جامعة بورسعيد العدد (٣٧) – يناير ٢٠٢٢م
الترقيم الدولي للنسخة المطبوعة: ٥٣١٩ - ٢٠٩٠ الترقيم الدولي للنسخة الالكترونية: ٣٢٦٨-٢٦٨٢
الموقع الالكترونى : website : https://jftp.journals.ekb.eg

فاعلية برنامج تدريبي قائم على التدفق النفسي في تنمية السعادة الدراسية لدى طلاب كلية التربية

أ.د / شيرين محمد دسوقي
أستاذ علم النفس التربوي
كلية التربية– جامعة بورسعيد

د/إيمان عثمان قاسم
مدرس علم النفس التربوي
كلية التربية– جامعة بورسعيد

إيمان عيد قاسم
المعيدة بقسم علم النفس التربوي
كلية التربية–جامعة بورسعيد

تاريـــخ استلام البحــث : ٣ / ٦ /٢٠٢١م
تاريـــخ قبـول البحــث : ٩ / ٦ /٢٠٢١م
البريد الالكتروني للباحث :e.kasem@edu.psu.edu.eg

DOI: JFTP-2108-1161

الملخص

هدفت الدراسة إلي اختبار فاعلية برنامج تدريبي قائم علي التدفق النفسي في تنمية السعادة الدراسية لدي طلاب كلية التربية. وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) طالبا وطالبة من الفرقة الثالثة والرابعة بكلية التربية، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي من خلال تصميم شبه تجريبي ذي المجموعة التجريبية الواحدة، والأدوات التالية: ومقياس السعادة الدراسية(إعداد الباحثة)، البرنامج التدريبي القائم علي التدفق النفسي(إعداد الباحثة)، والذي استغرق تطبيقه(١٣) جلسة، وتوصلت الدراسة إلي: يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدى لأبعاد مقياس السعادة الدراسية والدرجة الكلية لصالح القياس البعدى.

الكلمات المفتاحية:

التدفق النفسي ، السعادة الدراسية.

ABSTRACT

The study aimed to test the effectiveness of a training program based on psychological flow to develop academic Well-Being among students of the faculty of Education. The sample of the study consisted of (30) male and female students from the third and fourth division of the faculty of Education, and the study used the experimental method through a quasi-experimental design with one experimental group, and the following tools:Academic well-being Scale (researcher preparation), the training program based on psychological flow (researcher preparation), the program lasted for (13) sessions, The study provide: there is a statistically significant difference between the mean scores of the pre and post measurements for the dimensions of Academic well-being Scale and the overall score in favor of the postal measurement.

KEYWORDS:

psychological flow, psychological resilience, academic well-being.

مقدمة

يعد القرن الحادي والعشرين عصر علم النفس الإيجابي، حيث تعد موضوعات السعادة والتفاؤل والامل وغيرها من المفاهيم المهمة في علم النفس الإيجابي، ويعتبر علم النفس الإيجابي من القوي الإنسانية الإيجابية والذي نما الاهتمام به منذ توجيه مارتن سليجمان (١٩٩٩) علماء النفس الي الاهتمام بها، والاهتمام بالقوي الإنسانية الإيجابية بدلا من القوي السلبية.

ويعد مفهوم السعادة Happiness من المفاهيم التي تنتمي إلي علم النفس الإيجابي حيث استخدم سليجمان (٢٠٠٥) كلمة السعادة وطيب الحال تبادليا كمصطلحات لوصف أهداف علم النفس الإيجابي، ويتضمنان المشاعر والأنشطة الإيجابية، حيث يراها الفيلسوف الياباني نومورا(٢٠٠٤) بأنها حالة تتضمن تحقيق الذات، والشعور بالبهجة. (في :آمال جودة، حمدي أبوجرار،٢٠١١، ١٣٧).

وتعرف السعادة بأنها العاطفة التي تنتج عن تحقيق تقدم معقول نحو تحقيق هدف، وأصحاب النظرية المعرفية يروا بأن السعادة هدف تحركها دوافع معينة، في حين يري أصحاب نظرية المتعة بأن السعادة هي نهاية أو هدف في حد ذاتها؛ كما أن الدافع وفقا لمذهب المتعة هو مجرد السعي للمتعة وتجنب الألم. (علي مصطفي ومحمد علي،٢٠١٣، ١٣٠).

وتوصل علماء النفس لمعادلة جديدة قد تساعد الفرد علي ان يكون شخصا أسعد، وتعتبر المعادلة التي كانت نتائج بحوث طويلة العمر انها قادرة علي ان تغير حياة الفرد، وتتضمن المعادلة ثلاث متغيرات هم: استمتاع وانغماس ومعني، وينصح علماؤء ما يسمي ب "علم النفس الإيجابي" ببعض الاستمتاع والانغماس في شئ ذي معني، ويري باحثو تلك المدرسة الجديدة من علم النفس ان الفرد يجب ان" ينغمس" تماما فيما يفعل ويستمتع به، تماما مثلما يحدث عندما يقوم بعمل شئ يحبه ويؤمن به،والحرص علي ان يكون ما يفعله الفرد ذا معني بالنسبة له ينتج ما يسمي السعادة. (محمد ابو حلاوة وعاطف الشربيني، ٢٠١٧، ٥٣).

ويعد التدفق النفسي حالة نفسيه مثاليه من اهم ملامحها استغراق الفرد بصوره كامله في المهمة التي يقوم بالتعامل معها، وما يقترن بهذا الاستغراق من صفات وجودية ايجابية اهمها الاحساس بالسعادة وبأن للحياة معنى وقيمة.(محمد ابو حلاوة وعاطف الشربيني، ٢٠١٧، ٨١).

ووفقا لما أكده محمد أبو حلاوة (٢٠١٣–أ، ٣٦) أن السعادة والحياة الطيبة او الجيدة تعرف استنادا الى محكات تحقيق المرء لكامل امكانياته النفسية او تحقيقه لممكنات او قابليات النمو النفسي لديه الى حدها الاقصى وهذه السعادة لا تتحقق الا من خلال خبرات التدفق النفسي التى يتعايش معها المرء اثناء مسيرة حياته.

كما أوضحت العديد من الدراسات العلاقة بين التدفق النفسي والسعادة مثل: دراسة فاكيرموهان ورجدانديني(FakirMohan Sahoo and Rajnandini Sah(2009، دراسة الكسندر وشيلو

(٢٠١٤)، دراسة ناتاليا ساركيزيان وإيلين وينر Natalia Sarkisian and Ellen Winner(2008)، دراسة سامية عرعاروآخرون(٢٠١٦)، ودراسة زهراء فريد(٢٠١٦)، وقد اتفقت تلك الدراسات علي أهمية العلاقة بين التدفق النفسي و السعادة، ومن هنا سوف تتناول الباحثة السعادة الدراسية كأحد المظاهر النوعية للسعادة بشكل عام.

فحالة التدفق النفسي خبرة ذاتية تمثل ظاهرة إيجابية تتحقق عندما يذوب الفرد في المهام والأعمال مقترنة بحالة من النشوة والابتهاج وبالتالي يكتشف معني الحياة، وتصبح حياته هادفة وجديرة بأن تعاش، وتمثل حالة التدفق العامل الحاسم في تكوين المعني والهدف من الحياة واضفاء المغزي والقيمة عليها. (محمد ابو حلاوة-أ، ٢٠١٣، ١٣).

و تنمية الخصال الإيجابية في الشخصية (مثل: التدفق والصمود النفسي) أمر ضروري للانسان، فهي تعد حصنا قويا وقائيا ضد الضغوط ونواتجها السلبية، كما أن لهذه الخصال الإيجابية دورا في استثارة السعادة الحقيقية فهي من أفضل السبل للوصول للهناء والسعادة وتحمل الصعاب وتحرر الفرد من قسوة الماضي.(Seligman,M,2002,8) .

إن طلاب المرحلة الجامعية_ وخاصتا طلاب الفرقة الثالثة والفرقة الرابعة_ معرضون إلي العديد من الضغوط منها: ضغوط الاستذكار وقلق الامتحانات، وقلق التدريس في التربية العملية، كما أن هذه الفئة أيضا معرضون لضغوط النجاح والعمل ولديهم الدافعية لأن يصبحوا معلمين جيدين في المستقبل القريب.

وقد هدفت دراسة هبة الله سالم(٢٠١٦) إلي دراسة العلاقة بين قلق الاختبار بموضع الضبط والضغوط النفسية والتحصيل الدراسي لدي طالبات كلية التربية، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائيا بين قلق الاختبار والضغوط النفسية.

ودراسة ديبة موسي(٢٠٠٠) والتي هدفت إلي التعرف علي علاقة كل من الخجل والقلق من التدريس بالأداء التدريسي للطالب المعلم داخل الفصل المدرسي لدي طلبة كلية التربية ، وتوصلت نتائج الدراسة إلي وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين درجات القلق من التدريس وأداء الطلبة المعلمين ، وعدم وجود فروق بين الذكور والإناث في مستوي قلق التدريس.

كما هدفت دراسة Anusiem,A(2015) إلي التنبؤ بتأثير قلق التدريس وضغوط العمل علي كفاءة التدريس، وقد توصلت نتائج الدراسة إلي أن ضغوط العمل وقلق التدريس لهم تأثير سلبي علي فاعلية التدريس الأمر الذي يؤثر علي كفاءة المعلم، ولهذا أوصت الدراسة بضرورة التغلب علي التحديات التي تواجههم.

كما أن مهنة التدريس مهمة مناسبة جدا لظهور خبرة التدفق النفسي، وقد اهتمت دراسة فراس لوري Frase Lorrye(1998) بالكشف عن العلاقة بين الوتيرة ونوعية خبرة التدفق لدي المدرس

وعلاقتها بمتغيرات أخري، وخلصت النتائج الي وجود عدد من العلاقات الايجابية بين التدفق وفعالية الممارسات التنظيمية، قيمة المعلم، الكفاءة المدركة من قبل الاخرين، و تقييم أداء المعلم، ودراسة أرنولدباركر ArnoldB.Barker(2005) التي اهتمت بدراسة التدفق لدي مدرسي الموسيقي وطلبتهم بهولندا، ودراسة ربيعة بن الشيخ(٢٠١٥) التي اهتمت بدراسة علاقة الاتزان الانفعالي والتدفق النفسي دراسة ميدانية علي عينة من أساتذة التعليم الثانوي بمدينة ورقلة.

ودراسة عفراء العبيدي(٢٠١٦) التي اهتمت بدراسة التدفق النفسي في ضوء متغير الجنس والتخصص الدراسي لدي طلبة الجامعة بكلية التربية ، ودراسة أحمد عبد الجواد(٢٠١٣) التي استهدفت التعرف علي إسهام كل من التفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي في التنبؤ بالتدفق النفسي لدي عينة من المتفوقين دراسيا من طلبة الجامعة، ودراسة عبد العزيز حيدر وأنس شطب (٢٠١٦) والتي هدفت إلي دراسة علاقة التدفق النفسي و التفكير الإيجابي لدي طلبة الجامعة.

ولهذا ركزت الدراسة الحالية علي تنمية السعادة الدراسية بالاستناد الي التدفق النفسي لدي طلاب كلية التربية بجامعة بورسعيد.

مشكلة الدراسة:

نظرا لوجود علاقة بين التدفق النفسي والسعادة كما أثبتتها دراسة فاكيرموهان ورجداندينيFakirMohan and Rajnandini(2009)، دراسة الكسندر وشيلو (٢٠١٤)، دراسة ناتاليا ساركيزيان وإيلين وينر Natalia Sarkisian and Ellen Winner(2008)، دراسة سامية عرعاروآخرون(٢٠١٦)، ودراسة زهراء فريد(٢٠١٦)، وقد اتفقت تلك الدراسات علي أهمية العلاقة بين التدفق النفسي و السعادة.

وقد اهتمت دراسة إيمان رمضان(٢٠١٥) باختبار أثر برنامج تدريبي قائم علي خبرة التدفق في تنمية الرفاهية الذاتية لدي طلاب كلية التربية في حين أن معظم الدراسات السابقة دراسات وصفية تحليلية، وقد ندرت الدراسات التي اهتمت بوضع برنامج قائم علي التدفق النفسي- في حدود علم الباحثة - .

كما أن الطالب الجامعي في حاجة هامة للسعادة الدراسية كأحد المظاهر النوعية للسعادة بشكل عام، حيث يجب مساعدته ليصل إلي متعة التعلم عند اندماجه في المهام الدراسية، ومن خلال مساعدة الطلاب علي إدارة الضغوط الدراسية يترتب علي ذلك إحساسهم بالسعادة الدراسية ومن ثم السعادة النفسية بشكل عام.

وحيث أن عينة الدراسة لديهم العديد من الضغوط مثل: ضغوط النجاح والعمل، قلق الاختبار، بالإضافة إلي قلق التدريس في التربية العملية كما أشارت دراسة :هبة الله سالم(٢٠١٦)، ودراسة ديبة موسي(٢٠٠٠)، ودراسةAnusiem,A(2015) .

لذلك اهتمت الباحثة بوضع برنامج يستند علي التدفق النفسي لتنمية السعادة الدراسية لدي طلاب كلية التربية بجامعة بورسعيد.

ومن ثم تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في:

- ما فاعلية برنامج تدريبي قائم على التدفق النفسي في تنمية السعادة الدراسية لدى طلاب كلية التربية جامعة بورسعيد ؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلي :

١- تنمية السعادة الدراسية من خلال التدفق النفسي لدي طلاب كلية التربية، بما يساعد هؤلاء الطلاب علي مواجهة الصعاب والضغوط والتي تكون بمثابة عثرة في طريقهم لبلوغ النجاح والتقدم في حياتهم.

٢- التحقق من فاعلية برنامج تدريبي قائم علي التدفق النفسي في تنمية السعادة الدراسية لدي طلاب كلية التربية بجامعة بورسعيد.

أهمية الدراسة:

١- لفت نظر مصممي البرامج التدريبية الي اهمية التدفق النفسي.

٢- اهمية الفئة التي تبحث فيها الدراسة وهم طلاب كلية التربية، حيث أنهم معلموا المستقبل القريب الذين سوف يسهموا في بناء عقول الأجيال القادمة.

٣- الاستفادة من الجوانب الايجابية للشخصية المتضمنة السعادة، وذلك بتعزيز نقاط القوة لهذه الجوانب لدي الفرد ودفعه لتطويرها.

٤- وضع برنامج تدريبي يساعد علي تنمية السعادة الدراسية لدي طلاب كلية التربية.

٥- تقديم بعض التوصيات والمقترحات في ضوء ما تسفر عنه الدراسة الحالية من نتائج.

مصطلحات الدراسة:

التدفق النفسي Psychological Flow :

تعرف الباحثة إجرائيا التدفق النفسي بأنه حالة من استغراق وانغماس الفرد في أداء عمل أو مهمة ما مع فقدان الاحساس والوعي بالذات والوقت والمكان عند القيام بهذا العمل أو المهمة، للوصول إلي أعلي مستوي من الأداء، ترافقها حالة من الاستمتاع الشخصي والسعادة.

السعادة الدراسية Academic Well-Being:

تعرف الباحثة إجرائيا السعادة الدراسية بأنها شعور الطالب بمتعة التعلم عند اندماجه في المهام الدراسية، وترابطه الأكاديمي ، ووضوح أهدافه، واعتقاده بفاعلية قدراته، مما يترتب عليه تحقيق الإنجاز الأكاديمي.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

أولا: التدفق النفسي:

- **أهمية التدفق النفسي:**

للتدفق النفسي أهمية كبيرة، وقد اهتم علماء النفس الإيجابي بدراسة كل ما يخص مصطلح التدفق النفسي، وقد تعددت الآراء حول أهمية التدفق النفسي كما يلي:

ذكر تشكينزيميهالي (Mihaly,C (1990,20 أن التدفق النفسي له أهمية كبيرة يمكن تلخيصها في النقاط التالية:

١- يتيح للأفراد الفرصة لضبط وتنظيم ذواتهم.

٢- يتيح للأفراد الفرصة للنمو، وبناء المصادر النفسية، والوصول إلي ما يسمي بالخبرة المثلي.

٣- يمثل التدفق النفسي أحد الوسائل لتحسين جودة الحياة، ومساعدة الفرد علي مواجهة التحديات والمصاعب لتحقيق السعادة.

كما يترتب علي الشعور بالتدفق النفسي آثار إيجابية منها:

١- خفض الشعور بالخوف والملل واللامبالاة.

٢- تقوية الثقة بالنفس والاستقلالية.

٣- تنمية التخيل العقلي.

٤- تنمية التفكير الإبداعي.

٥- تنمية مستوي الطموح ودافع الإنجاز.

٦- تنمية القدرة علي مواجهة التحديات في الأداء.

٧- تنمية الفاعلية الذاتية وتحمل المسئولية.(آمال أباظة،٢٠٠٩، ٣)

ويدعم ذلك دراسة (Joel,H& Mihaly,C (1996 اختبرت مدي تطور خبرة التدفق النفسي خلال مرحلة المراهقة وهي دراسة طولية استكشافية، وتحدث حالة التدفق النفسي عندما يكافأ الأفراد داخليا عند وصولهم لأعلي مستويات المهارة والتحدي، والتساؤل الرئيسي في هذه الدراسة هل الزيادة في معدل التدفق النفسي يرتبط إيجابيا بالتغيرات المعرفية والانفعالية التي يكتسبها المراهق داخل المدرسة أو عن طريق ممارسة الأنشطة الخارجية، وأظهرت النتائج أن التدفق النفسي يزداد معه تقدير الذات والدافعية والقدرة علي وضوح الأهداف.

كما يمكن للتدفق النفسي أن يصبح فعالا في العملية التعليمية من خلال:

١- التركيز علي المواقف والأنشطة التي تحفز ظهور خبرة التدفق النفسي لدي الطلاب.

٢- كما يمكن للأسرة أن تعلم أبنائها كيفية الوصول إلي خبرة التدفق النفسي لما للتدفق النفسي من تأثير علي الأداء المبدع والابتكار.(Samuel,W,1997,12)

ويدعم ذلك دراسة (John,S,.Surinderk,K&Burce,J(1999 وهدفت إلي قياس التدفق النفسي كمنبئ للسلوك القيادي والابتكارية في نظام الدعم للقرار الجماعي لدي طلاب الجامعة، ووجدت النتائج أن حالة التدفق النفسي لها دور في رفع مستوي الابتكارية في الاسلوب القيادي.

و أشار أسكاوا (Asakawa,K(2009,220 إلي أهمية التدفق النفسي حيث أنه:

١- يساعد علي تنمية الخيال العقلي للفرد، والإبداع، وزيادة معدلات الطموح

٢- تنمية دافع الإنجاز.

٣- القدرة علي مواجهة التحديات

٤- تنمية الفعالية الذاتية

٥- تحمل المسئولية

٦- الثقة بالنفس، والإستقلالية

٧- خفض الشعور بالخوف والملل.

ومما سبق تستنتج الباحثة أن أهمية التدفق النفسي تتلخص في النقاط التالية:

١- يسهم التدفق النفسي بشكل كبير في تنمية الصمود النفسي، وذلك لأنه ينمي القدرة علي مواجهة التحديات وخفض الشعور بالخوف والقلق، ويعزز الثقة بالنفس.

٢- ينمي التدفق النفسي الفاعلية الذاتية والتي تعد بدورها أحد أبعاد السعادة الدراسية، مما يوضح أهمية التدفق النفسي في تنمية السعادة الدراسية.

يساعد التدفق النفسي علي إثراء العملية التعليمية، لأنه ينمي التفكير الإبداعي، ومستوي الطموح، ويعد دافعا قويا للإنجاز.

أبعاد التدفق النفسي:

يعد التدفق النفسي أحد المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي، والتي تهدف إلي تعزيز الجوانب الإيجابية في الشخصية، لذا فالتدفق النفسي موضع إهتمام من قبل علماء النفس الإيجابي، وفيما يلي توضيح لأهم أبعاد التدفق النفسي:

١-التوازن بين التحدي والمهارة Challenge-skill balance:

إن التدفق النفسي حالة إيجابية تحدث عندما تتوازن تحديات النشاط كما يدركها الفرد مع قدراته ومهاراته، فهي حالة مثلي يصل إليها الفرد عندما تتكافئ تحديات المهام مع ما لديه من مهارات.(Jackson,S&Csikszentimihalyi,M,1999,4).

فالتحدي يجب أن يكون أعلي من المستوي الاعتيادي المألوف بالنسبة للفرد حتي يحفز المهارات الشخصية المميزة لديه، أما في حالة إذا ما انحرف مؤشر الميزان باتجاه إحدي الكفتين (المهارة أو التحدي) تتحول تجربة التدفق النفسي إلي حالة من الملل والاسترخاء واللامبالاة إذا ما رجحت كفة

المهارة، وقد تتحول إلي حالة من القلق والمخاوف إذا ما رجحت كفة التحدي، ويحدث هذا عادة عندما تفتقر العملية إلي الإثارة.(Stefan,K,2007,29,30).

ويدعم ذلك دراسة (Engeser,S&Reheinberg,F(2008 قامت هذه الدراسة بمناقشة مفهوم التدفق النفسي وذلك لقياس وتحديد مكوناته لدي طلاب جامعة بوستدام ببرلين ، واظهرت النتائج أن التدفق النفسي يعتمد علي المهارة وعلي التدي وليس التفاعل أو الارتباط بينهم كما أن التدفق النفسي يصبح أقل ما يمكن عندما تصل الصعوبة إلي أقصي درجة.

ودراسة (Rene Weber(2009 هدفت الدراسة إلي التعرف علي دور التدفق النفسي في تحقيق أقصي درجة من الأداء والقدرة علي تركيز الانتباه أثناء التعامل مع الحاسوب ، وأظهرت النتائج أن التدفق النفسي يكون في أعلي مستوياته عندما يكون هناك توازنا بين تحديات الموقف التعليمي وبين مهارات التعلم.

٢- وضوح الأهداف Clear Goals :

حيث لا يمكن للفرد أن يخبر خبرة التدفق النفسي إلا إذا كانت هناك أهدافا واضحة، ووضوح الأهداف يعني معرفة الفرد بشكل جيد ما هو مطلوب فعله، واتباعه خطة محددة، أما عدم وضوح الأهداف فيجعل من الصعب التركيز علي المهمة، واستكمالها حتي النهاية.
(Mihaly,C,1990,54)

ويدعم ذلك دراسة جول وميهالي(١٩٩٦) وهدفت الدراسة إلي التعرف علي مدي تطور خبرة التدفق النفسي في مرحلة المراهقة، وطرحت الدراسة التساؤل الآتي هل الزيادة في معدل التدفق النفسي يرتبط إيجابيا بالتغيرات المعرفية والانفعالية التي يكتسبها المراهق في المدرسة عن طريق ممارسة الأنشطة، وأظهرت نتائج الدراسة أن التدفق النفسي يزداد معه تقدير الذات والدافعية والقدرة علي وضوح الأهداف.

٣- التغذية الراجعة الفورية Immediately Feedback:

التغذية الراجعة مهمة جدا لتوفير معلومات حول نوعية الأداء المراد تحقيقه والتي تؤثر بدورها علي طبيعة خبرة التدفق المعاشة.(Stefan,K,2007,32)

فالتدفق النفسي يتطلب توافر قدرا من التحديات في النشاط وقد يحدث أحيانا فشل في الأداء، ولهذا يحتاج الفرد المتدفق إلي أن يعرف نتائج ومستوي أدائه في النشاط.
(Lopez,S,2009,398)

٤- الاندماج بين الفعل والوعي Action-Awareness Merging:

يري (Beardy,K&Hoy,W,2010,340) أن التدفق حالة من الاندماج الكلي للفرد فيما يؤديه من نشاط مع استبعاد التفكير في أي نشاط أو شئ دونه.

فالتدفق النفسي يجعل النشاط ،وكأنه يحدث بشكل آلي تلقائي وقد يشعر الفرد بأن ذاته أصبحت جزءا من النشاط أو المهمة.(Mihaly,C,1990,53)

٥- التركيز علي المهمة Concentration on The Task :

إن التركيز علي مهمة صعبة جدا يسمح في ذات الوقت بالانهماك بمواضيع مشتتة للانتباه، وبالتالي علي الفرد أن يوجه كل تركيزه نحو المعلومات الأكثر صلة بالنشاط ،والأفراد القادرون علي ذلك أكثر عرضة لخبرة التدفق ممن يفتقرون التركيز.

(Stefan,K,2007,32)

حيث يعد تركيز الانتباه جوهر التدفق، وهو في ذاته يتطلب مزيدا من الجهد، ويؤدي إلي اندماج الفرد بشكل كلي في النشاط متناسيا ذاته، وأي شئ آخر في الحياة من حوله.

(Mihaly,C,1990,58)

٦-الشعور بالتحكم Sense of Control:

إن إدراك الشعور بالسيطرة يرفقه دائما الإحساس بالراحة،والأمن، والاسترخاء،والرفاهية، والطاقة،إضافة إلي إمكانية التنبؤ بنوعية الأداء يقابله غياب مشاعر القلق والخوف من الفشل.

(mihalyi,C,2002,34)

فالفرد في حالة التدفق يكون لديه القدرة علي التحكم في النشاط ، وأيضا يكون لديه إحساس بالقوة والثقة بالنفس، والهدوء، والتفكير الإيجابي، وينتج عن ذلك إحساسه بالحرية وعدم قلقه من أداءه، والتدفق ينطوي علي الاندماج التام في النشاط مع الشعور بالسيطرة أو التحكم في أداء النشاط.

(Mihaly,C,1990,59)

٧-فقدان الشعور بالذات(فقدان الوعي الذاتي) Loss of Conscousness:

فالفرد عندما يكون منشغلا بل ومندمجا في نشاط في غاية الدقة لا يتوفر لديه ما يكفي من الإهتمام بالماضي أو المستقبل، أو أي مثيرات أخري غير ذي صلة مؤقتا.

(Mihaly,C,1990,62)

لذا يفتقد الفرد إحساسه بذاته ولا يهتم بكيف تبدو صورته أمام الآخرين، أو بما يفكر الآخرون فيه

(Lopez,S,2009,379)

ومن هنا ففقدان الشعور بالذات لدي المتدفق لا يعني إطلاقا فقدان الذات وليس قطعا فقدان الوعي، ونقصد هنا بفقدان الوعي كل المعلومات التي نستخدمها من أجل تمثيل أنفسنا في البيئة الخارجية، من خلال نسيان من نكون بصورة مؤقتة أثناء استغراقنا في تجربة ممتعة للغاية.(Stefan,K,2007,34)

٨- تغير الإحساس بالوقتTransformation of Time:

الشائع أن معظم المتدفقين يرون أن الزمن قد بدا لهم كأنه انقضي بسرعة حيث يشعرون بأن الساعات الطوال التي قضوها في المهمة كانت كدقائق معدودات، لكن في كثير من الأحيان يحدث العكس، فالبعض يري أن هناك منعطفات مهمة احتاجت منهم في الحقيقة إلي لحظات لكنهم أحسوا

أنها دقائق أو ساعات طوال، وهو ما يمكن وصفه " باللحظات الذروة" التي مرت كأنها دهور (Mihaly,C,1990,66)

ويرجع تغير الإحساس بالوقت إلي كون النشاط أصلا متعلق بعامل الزمن أم لا، فالسباحون والمتسابقون مثللا يبدو لهم أن الزمن كان سريعا للغاية، في حين لاعبوا التنس وراقصوا الباليه يرون العكس تماما. (Stefan,k,2007,35)

٩- الاستمتاع الذاتي بالتجربة Autotelic Experience:

والذي يشير إلي إثابة داخلية يشعر بها الفرد عند القيام بالعمل أو أداء نشاط أو إنجاز المهمة دون انتظار إثابة أو مكافأة خارجية.(Mihaly,C,1990,4). فعندما يفعل الأفراد أشياء يستمتعون بها وبحرية ، فإن تصرفاتهم تتميز بالتركيز والانغماس التام في أداء هذه الأشياء.
(Mihaly,C &Lefever,1989,815)

فمصطلح Autotelic ينقسم إلي جزئين (Auto) والتي تعني ذاتي و(Telos) وتعني الهدف، وهذا يعني أن أداء المهمة أو النشاط يكون هدفا في حد ذاته دون النظر لأي تعزيزات أومكافآت خارجية ناتجة عن هذا الأداء، فالنشاط في حد ذااته يعتب ممتعا.(Jeong,E,2012,12)

ويدعم ذلك دراسة سالانوفا وآخرون(Salanova,M & Livrens,s(2006 هدفت الدراسة إلي تحديد الأوساط الأكثر ملائمة لحدوث التدفق النفسي، حيث قامت المجموعة بإجراء مقارنة استهدفت تحليل نموذج التدفق النفسي في مجالات عمل مختلفة من أجل تحديد درجة تكرارها ومتطلبات حدوثها، و توصلت الدراسة إلي مايلي:

- تكرار خبرة التدفق النفسي لدي العمال راجع لعاملين أساسيين هما: الاستمتاع، والاستغراق.
- تحدث خبرة التدفق النفسي عندما يكون هناك توازن بين المهارات والتحديات.
- تواتر خبرة التدفق النفسي كان أكثر لدي المدرسين عنه عن عمال البلاط.

ومن خلال عرض أبعاد التدفق النفسي ، فقد استخلصت الباحثة ما يلي:

أولا: اتفق الباحثون مثل: Mihaly,C وJackson,S&Eklund,R وFullager,G&Fave,A وعفراء خليل علي عدة أبعاد رئيسية وهي: التوازن بين التحدي والمهارة- الاندماج بين الفعل والوعي- الاهداف الواضحة- تركيز الانتباه في المهمة- فقدان الشعور بالذات- الاستمتاع الذاتي.

ثانيا: يتضح للباحثة امكانية تصنيف أبعاد التدفق النفسي إلي فئتين مهمين:

الفئة الأولي: أبعاد تعتبر شروطا لحدوث حالة التدفق النفسي وهم: التوازن بين التحدي والمهارة، وضوح الهدف، والتغذية الراجعة الفورية.

الفئة الثانية: أبعاد تعتبر وصفا لحالة التدفق النفسي وهم: الاندماج بين الفعل والوعي، التركيز علي المهمة، الشعور بالتحكم، فقدان الشعور بالذات، تغير الغحساس، والاستمتتع الذاتي بالتجربة.

- **تحقيق خبرة التدفق النفسي لدي الطالب المعلم:**

إن التفوق في حرفة ، أو مهارة ما ، يُحَفَز عبر خبرة التدفق النفسي ، هذه الخبرة هي الدافع للوصول إلى المستوى الأفضل فالأفضل ، ويكون التفوق هو البقاء . على الأقل جزئياً . في حالة من " التدفق " أثناء تأدية العمل أو المهمة ، كما أن التدفق النفسي شرط مسبق للتفوق في حرفة أو مهنة أو فن ، فهو أيضاً شرط مسبق للتعلم ، فالطلبة الذين يصلون إلى حالة التدفق النفسي ، يكون تحصيلهم للمواد الدراسية أفضل ويحققون أفضل النتائج ، بصرف النظر عن إمكاناتهم الكامنة وفقاً لمقياس الإمتحانات النهائية ، وفي ذات السياق فإن نموذج التعلم عن طريق التدفق النفسي يشير إلى أن تحقيق التمكن من أية مهارة أو جملة معارف ، ينبغي أن يحدث بصورة طبيعية ، يجذب الطالب إلى مجالات ينخرط فيها تلقائياً ، وهي المجالات التي يحبها في جوهرها (جولمان، ٢٠٠٠: ١٣٩ – ١٤١) .

وهناك عددا من الشروط لضمان حدوث الخبرة:

١– تصميم المهمة التعلمية التعليمية:

حيث يشترط فيها تحديد مهمات واضحة، مثيرة لاهتمام الطالب، قابلة للتحقق، مع تحديد أهداف تعليمية واضحة تشترط التوازن بين تحديات المهمة ومهارات الطالب، فخبرة التدفق النفسي تحتاج إلي تحديد أهداف واضحة تستثير وتحفز دوافعهم للتعلم، فالميل والاهتمام عاملان أساسيان للدافعية، كما يعمل علي استثارة الرغبة في بناء المعارف ويقوم بإثارة فضولهم والحفاظ عليه.

٢– بيئة التعلم:

فخبرة التدفق النفسي تشترط درجة من التركيز، والتقليل من التدخلات والمثيرات الخارجية، ولتحقيق ذروة الأداء يحتاج الطالب إلي التركيز علي ما يقوم به حتي يفقد الإحساس المألوف بمرور الوقت .

٣–أداء المهمة التعليمية:

يحتاج الطالب إلي الشعور بأن المهمة في المتناول، كما يحتاجون إلي الاحساس بالضبط الذاتي للموقف أثناء النشاط (Gaun,X,2013,787-788) .

ويمكن تعزيز خبرة التدفق النفسي من خلال:

١– تنمية وعي الطالب بمهاراته الخاصة، وذلك من خلال إعداد مواضيع واختبارات تمثل عقبات يتوجب عليه اجتيازها، وحالما يتمكن من التحكم فيها يدرك تلك المهارات.

٢– مساعدة الطالب علي تطوير كفاءته الذاتية لتتناسب مع مستوي التحدي الذي تفرضها المهمة من خلال تقديم مواضيع بسيطة في البداية ثم التدرج في التعقيد.

٣- تنمية وعي الطالب بأن مهاراته يمكن أن تتطور من خلال التعلم، وأنها تحتاج للممارسة بشكل مستمر وأن الدافع للتعلم يجب أن يكون ناتجا عن إدراكهم بأن تطوير المهارات يتطلب مواجهة تحديات جديدة.

٤- يحتاج الطالب "خاصتا ذو درجة الطموح" الأقل إلي أن يشعر بالسيطرة علي التحديات.

استثمار الميول الطبيعية للطالب للحصول علي الخبرة المثلي عن طريق إثارة الدوافع الداخلية لديه والإحساس بالسيطرة(Steels,L,2003,10-11) .

ثانيا: **السعادة الدراسية** :

من الملاحظ في الآونة الأخيرة في بحوث السعادة اتجاه الدراسات إلي تناول مظاهر نوعية لها ترتبط بمجالات معينة، ومنها علي سبيل المثال: السعادة المهنية، والسعادة الاجتماعية، والسعادة الأسرية، والسعادة الزواجية، والسعادة الدراسية Academic Well-Being والتي تعد أحد أهم المظاهر النوعية للسعادة بشكل عام.

وقد تزايد التأكيد علي عدم تزويد الطلاب بالتربية التقليدية والتركيز علي الكفاءة الأكاديمية فقط، بل يجب أن تقدم لهم الفرص والأدوات التي يحتاجونها لكي يصبحوا واثقين من أنفسهم وسعداء وصامدين في مواجهة ضغوط الحياة المختلفة.(Lumby,J,2011,247).

ويذكر (Shapiro,S.,Brown,K&Astin,J(2011,493 إن من خلال مساعدة التلاميذ علي إدارة الضغوط الدراسية وتحقيق النمو الشامل فبذلك يصل الطالب إلي الانجاز الأكاديمي ويترتب علي ذلك إحساسه بالسعادة الدراسية ومن ثم السعادة النفسية بشكل عام.

وفي ضوء تعريف (Seligman,M(2009,293 للتربية الإيجابية بأنها التربية لاكتساب المهارات التقليدية، والتربية من أجل السعادة، والتي تساعد في خفض الاستجابات الانفعالية السلبية أثناء الأزمات والضغوط، حيث هدفت دراسة (Seligman,M(2009 إلي دراسة أثر تدريس التربية الإيجابية في الصفوف الدراسية ، وأشارت نتائج البحث إلي أن الصمود النفسي ينتج عنه أعراض إيجابية وموثوقة ولها أهميتها في تحسين السعادة الدراسية.

وعرف (Renshaw,T.,Long,A&Cook,C(2014,534 السعادة الدراسية بأنها مجموعة من المؤشرات والإدراكات التي تعكس إحساس الطالب بمتعة التعلم، وترابطه المدرسي.

- أهمية السعادة الدراسية:

١-يعتبر ارتفاع معدل انتشار الاكتئاب في جميع أنحاء العالم بين الشباب وكذلك الارتفاع الطفيف في الرضا عن الحياة، والتآزر بين التعلم والعاطفة حجة لضرورة تنمية مهارات السعادة في المدارس.

٢-هناك أدلة قوية من الدراسات توصي بأن المهارات التي تزيد من الصمود النفسي والسعادة الدراسية والمشاركة والمعني يمكن أن يتم تعليمها في المؤسسات التعليمة، حيث أن هناك تصور بأن التربية الإيجابية ستشكل أساس الرخاء.

٣-هناك أسباب وجيهة لتنمية السعادة الدراسية، ومن أهم تلك الأسباب هو زيادة التآزر مع التعلم ليكون أفضل، ولزيادة الرضا عن الحياة بشكل عام، ولتحسين التفكير الإبداعي.

٤-إن المؤسسة التعليمية موقع ممتاز لمبادرات تنمية السعادة الدراسية لأن تفاعلات الطلاب اليومية، والتجارب مع أقرانهم وأساتذتهم جزأ لا يتجزأ من سعادتهم الدراسية.

(Seligman,M,2009,293:295)

ويدعم ذلك دراسة (Korhonen,J(2016 والتي هدفت إلي دراسة التفاعل بين صعوبات التعلم في الرياضيات والقراءة والسعادة الدراسية ، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن مهارات القراءة لدي الطلاب مرتبطة بقوة بمهارات الرياضيات، وأن هناك علاقة ارتباطية سالبة بين صعوبات التعلم والسعادة الدراسية ، والتأكيد علي أهمية تحديد الفروق الفردية ليس فقط في التحصيل الدراسي ولكن أيضا فيما يتعلق بالسعادة الدراسية.

- **أبعاد السعادة الدراسية:**

وكذلك تعد السعادة الدراسية من أهم مصطلحات علم النفس الإيجابي في الآونة الأخيرة، حيث أن تحقيق السعادة الدراسية بكافة أبعادها لدي الطلاب من شأنه إحداث تغيير جذري في العملية التعليمية ككل، وتتضمن أبعاد السعادة الدراسية:

يذكر كلا من (Renshaw,T.,Long,A&Cook,C(2014,534 أن السعادة الدراسية تتضمن أربعة أبعاد فرعية:

أ- متعة التعلم Joy of Learning:

شعور الطالب بالخبرات والانفعالات الإيجابية عند اندماجه في المهام الدراسية.

فعندما يفعل الأفراد أشياء يستمتعون بها وبحرية فإن تصرفاتهم تتميز بالتركيز والإنغماس التام في أداء الأشياء.(Mihalyi,C,1989,815)

ب- الترابط الأكاديمي Academic Connectedness:

شعور الطالب بانتمائه للجامعة أو المدرسة، وبالاهتمام والتقبل من الآخرين فيها.

ج- الهدف أو الغرض التربوي Educational Purpose:

إدراك الطالب لقيمة المدرسة، والمهام و الأنشطة الدراسية علي أنها ذات مغزى ومعني.

د- الفاعلية الأكاديمية Academic Efficacy:

اعتقاد الطالب في قدراته وفاعلية سلوكياته التي تلبي أهدافه الدراسية وإنجازه الأكاديمي، وقد هدفت دراسة موضي المسما(٢٠١٩) إلي الكشف عن العلاقة بين دافع الإنجاز الأكاديمي والتدفق

النفسي، وإمكانية التنبؤ بدافعية الإنجاز الأكاديمي من التدفق النفسي لدي طلاب المرحلة الثانوية، وأشارت النتائج إلي وجود علاقة بين دافع الإنجاز الأكاديمي والتدفق النفسي، وأنه من الممكن التنبؤ بالإنجاز الأكاديمي(كأحد الأبعاد الفرعية للسعادة الدراسية) من خلال التدفق النفسي.

ثالثا: **العلاقة بين التدفق النفسي والسعادة الدراسية**:

قد توصل علماء النفس لمعادلة جديدة يمكن أن تساعد الفرد علي ان يكون شخصا أسعد، وتعتبر المعادلة التي كانت نتائج بحوث طويلة العمر انها قادرة علي ان تغير حياة الفرد، وتتضمن المعادلة ثلاث متغيرات هم: استمتاع وانغماس ومعني، وينصح علماء ما يسمي ب "علم النفس الإيجابي" ببعض الاستمتاع والانغماس في شئ ذي معني، ويري باحثو تلك المدرسة الجديدة من علم النفس ان الفرد يجب ان" ينغمس" تماما فيما يفعل ويستمتع به، تماما مثلما يحدث عندما يقوم بعمل شئ يحبه ويؤمن به،والحرص علي ان يكون ما يفعله الفرد ذا معني بالنسبة له ينتج ما يسمي السعادة. (محمد ابو حلاوة وعاطف الشربيني، ٢٠١٧، ٥٣).

وهذا ما أكدته دراسة Mohan,F&Rajnandini,S(2009) والتي هدفت الي دراسة دور خبرة التدفق في الرضا والسعادة لدي الأشخاص البالغين، وأوضحت النتائج ارتباط خبرة التدفق الي حد كبير بالرضا التام عن الحياة مما يدل علي أن الأفراد السعداء هم أشخاص ذوو تدفق مرتفع

ويعد التدفق النفسي حالة نفسيه مثاليه من اهم ملامحها استغراق الفرد بصوره كامله في المهمة التي يقوم بالتعامل معها، وما يقترن بهذا الاستغراق من صفات وجودية ايجابية اهمها الاحساس بالسعادة وبأن للحياة معنى وقيمة.(محمد ابو حلاوة وعاطف الشربيني، ٢٠١٧، ٨١).

ويدعم ذلك دراسة زهراء فريد(٢٠١٦) التي هدفت إلي بحث الاسهام لسمات الشخصية الخمس الكبري في التدفق ، ومعرفة تأثير ذلك في السعادة لدي طلاب كلية التربية جامعة عين شمس، وتوصلت نتائج الدراسة الي وجود تأثير موجب مباشر دال لمتغير التدفق علي السعادة

ووفقا لما أكده محمد أبو حلاوة (٢٠١٣-أ، ٣٦) أن السعادة والحياة الطيبة او الجيدة تعرف استنادا الى محكات تحقيق المرء لكامل امكانياته النفسية او تحقيقه لممكنات او قابليات النمو النفسي لديه الى حدها الاقصى وهذه السعادة لا تتحقق الا من خلال خبرات التدفق النفسي التى يتعايش معها المرء اثناء مسيرة حياته.

فحالة التدفق النفسي خبرة ذاتية تمثل ظاهرة إيجابية تتحقق عندما يذوب الفرد في المهام والأعمال مقترنة بحالة من النشوة والابتهاج وبالتالي يكتشف معني الحياة، وتصبح حياته هادفة وجديرة بأن تعاش، وتمثل حالة التدفق العامل الحاسم في تكوين المعني والهدف من الحياة وإضفاء المغزي والقيمة عليها. (محمد ابو حلاوة-أ، ٢٠١٣، ١٣).

وما أشارت اليه دراسة سامية عرعار،خديجة دعماش و خديجة مباركي(٢٠١٦) التي هدفت الدراسة الي دراسة العلاقة بين التدفق النفسي والابداع والسعادة، وأوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة طردية موجبة بين التدفق النفسي والسعادة.

كذلك دراسة (Sarkisian,N and Winner,E(2008 وهدفت الدراسة الي التعرف علي التأثيرات الداخلية لخبرات التدفق لدي الأفراد ، وأوضحت النتائج ارتباط التدفق بايجابية مع الشعور بالحيوية والحماس والسعادة لدي كبار السن، وارتباطه سلبا مع الشعور بالحزن وخيبة الأمل

كما أن السعادة تنمي الدافعية التي تتيح للفرد الدخول في الاستغراق، في أنشطة ذات قيمة عالية تمثل تحديات مهمة لمهاراته المتقدمة، يحقق إنجازات متميزة ويعيش خلال الممارسة حالة غامرة من النشوة والحماسة والرغبة في العطاء والتميز في الأداء، ويصيغ هوية ذاتية مبدعة تولد سعادة غامرة أثناء العمل وبعد إنجازه. (مصطفي حجازي، ٢٠١٢، ٢٩٩).

وهذا ما أكدته دراسة (Alexander,V&Shilw,W(2014هدفت هذه الدراسة الي التعرف علي خبرة التدفق النفسي عند استخدام العاب الفيديو والكمبيوتر وعلاقاها بالدافعية الذاتية والابداع والسعادة الحياتية، لدي عينة من البالغين الصينيين، وأشارت نتائج الدراسة الي وجود علاقة بين التدفق النفسي والدافعية والابداع والسعادة الحياتية.

إن السعادة ليست نتيجة لحظ أو فرصة ، ولكن تأتي عن طريق التحكم في تجربة داخلية واحدة بحيث يمكن للمرء الحصول علي أفضل تجربة أو تدفق، ويفترض أيضا أن خبرات التدفق لا تحدث في لحظات سلبية ولكن عندما تشارك خبرة التدفق بشكل مكثف في نشاط تحفيزي، وتركيز باهتمام وتحدي، تخلق هذه المشاركة شعورا بالبهجة والرضا والسعادة.

(Mihalyi,c,1982,13)

لذا تأتي الدراسة الحالية لاستخدام التدفق النفسي في تنمية السعادة الدراسية حيث هدفت دراسة (Klein,B&Rossin,D(2010 اختبار تأثير التدفق النفسي علي مخرجات التعليم في أحد المقررات لدي طلاب الجامعة وتم حساب الدرجة الكلية للتدفق من خلال تقسيمه إلي أربعة أبعاد وثلاثة أنشطة لسمات التدفق النفسي وذلك باستخدام اختبار الاختيار من متعدد وكقياس الرضا الطلابي ونمو المهارات المدركة وأشارت النتائج إلي أن التدفق النفسي أثر علي إدراك الطلاب لموضوع التعلم كما أنه زاد من الرضا الطلابي لعملية التعلم لهذا المقرر.

منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة فى الدراسة الحالية المنهج التجريبي من خلال تصميم شبه تجريبي ذي المجموعة التجريبية الواحدة الذي يتضمن التطبيق القبلي لأدوات الدراسة ثم المعالجة التجريبية وهي التدريب علي أبعاد خبرة التدفق النفسي من خلال البرنامج التدريبي ، ثم التطبيق البعدي لأدوات الدراسة ؛ وذلك للتحقق من فاعلية البرنامج المعد لتنمية السعادة الدراسية.

- **عينة الدراسة:**

تم اختيار عينة الدراسة من طلاب الفرقة الثالثة والرابعة (الطالب المعلم) بكلية التربية، وتضمنت الدراسة الحالية ثلاث عينات هي:

١- العينة الاستطلاعية: حيث تألفت من ٥٠ طالبا وطالبة من طلاب الفرقة الثالثة والرابعة كلية التربية جامعة بورسعيد، واستخدمت هذه العينة بهدف:

ا- التأكد من مدي وضوح التعليمات والمعاني في المقاييس المستخدمة لدي أفراد العينة.

ب-إجراء التعديلات في ضوء ملاحظات أفراد العينة.

٢-عينة تقنين الأدوات: تم انتقاء أفرادها من طلاب الفرقة الثالثة والرابعة كلية التربية جامعة بورسعيد من التخصصات الأدبية والعلمية (اللغة العربية، اللغة الإنجليزية، اللغة الفرنسية، علم النفس، الدراسات الإجتماعية، الجغرافيا، التاريخ ،الرياضيات، العلوم، رياضيات البرنامج الخاص، بيولوجي البرنامج الخاص)، وتألفت العينة من ٣٣٠ طالبا وطالبة ، بواقع ٧٢ طالبا من الذكور (٢١.٨%) و ٢٥٨ طالبة من الإناث(٧٨.٢%) ، تراوحت أعمارهم بين ١٩- ٢٣ سنة ، بمتوسط عمري قدره(٢٠.٧٨) وانحراف معياري قدره (٠.٧٠٦)، وقد استخدمت بيانات هذه العينة للتحقق من الخصائص السيكوميترية لأدوات الدراسة .

٣-العينة الأساسية: وفيها تم اختيار الطلاب الحاصلين علي أقل درجة في كلا من مقياس الصمود النفسي ومقياس السعادة الدراسية، لتطبيق البرنامج التدريبي عليهم ، وحساب التطبيق البعدي، وتكونت العينة الأساسية من ٣٠ طالبا وطالبة بمتوسط عمري قدره(٢٠.٨)، وانحراف معياري قدره(٠.٧٠٣).

- **أدوات الدراسة:**

١-مقياس الصمود النفسي ل_Connor,K&Davidson,J(2003).

٢-مقياس السعادة الدراسية(إعداد الباحثة).

٣-البرنامج التدريبي قائم علي التدفق النفسي (إعداد الباحثة).

- **الأساليب الإحصائية المستخدمة:**

١-حساب معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للبعد.

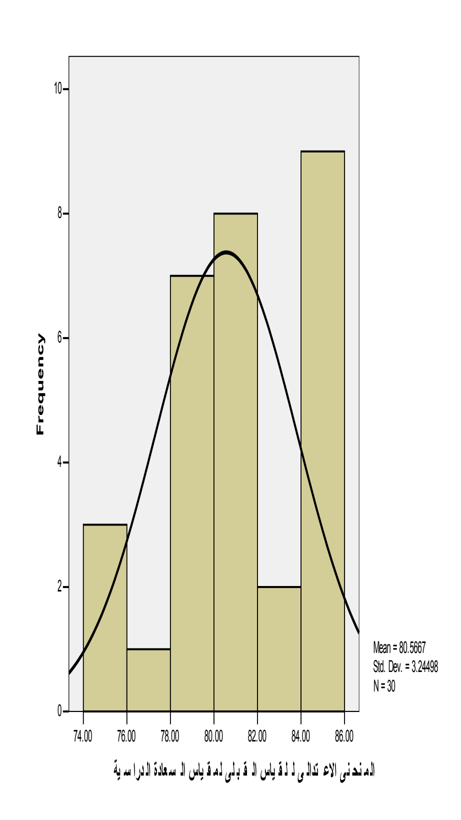
٢-معامل ألفا كرونباخ.

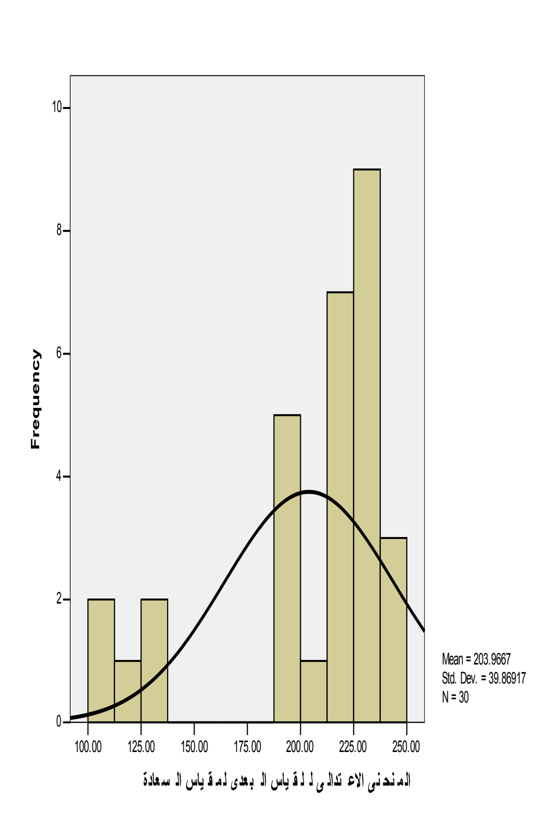
٣-معامل الارتباط أثر التجزئة النصفية.

٤-اختبار"ت".

نتائج الدراسة:

قبل التحقق من صحة فروض الدراسة قامت الباحثة بالتأكد من اعتدالية التوزيع لدرجات أفراد العينة فى متغيرات الدراسة (الصمود النفسى – السعادة الدراسية) واتضح أن التوزيع قريب من الاعتدالية كما هو مبين بالشكل (١) مما يشير إلى إمكانية استخدام الأساليب الإحصائية البارامترية مع بيانات عينة الدراسة.





شكل (١)

المنحنى الاعتدالى للقياس القبلى والبعدى لمقياس السعادة الدراسي

- **اختبار فرض الدراسة:**

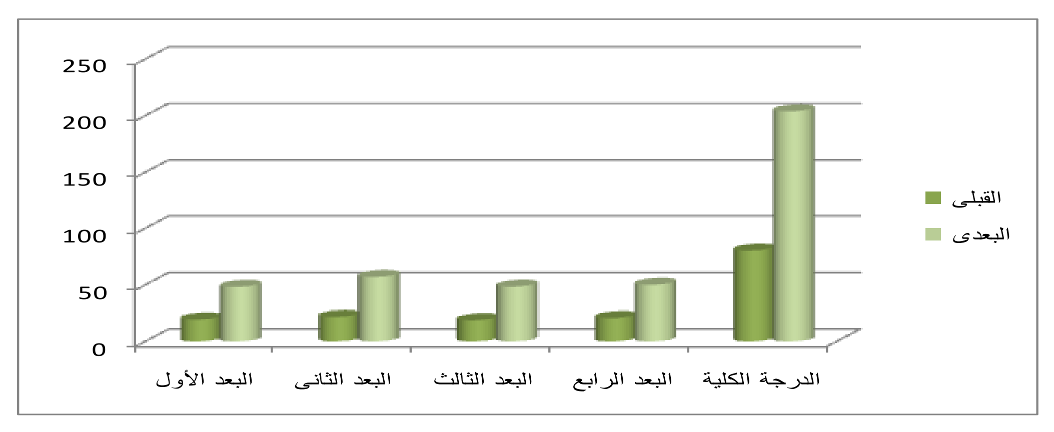
لاختبار الفرض والذى ينص على أنـه "يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدى لأبعاد مقياس السعادة الدراسية والدرجة الكلية لصالح القياس البعدى." استخدمت الباحثة اختبار "ت" "t" Test للمجموعات المرتبطة بواسطة الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية والمعروفة اختصاراً بـSpssV.22 ويوضح جدول (١٨) نتائج هذا الفرض:

جدول (١)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت " ومستوى دلالتها للقياسين القبلى والبعدى لأبعاد مقياس السعادة الدراسية والدرجة الكلية

العينة / المتغير	القياس						قيمة " ت "	مستوى الدلالة
	القبلى			البعدى				
	العدد	المتوسط	الانحراف المعيارى	العدد	المتوسط	الانحراف المعيارى		
البعد الأول	٣٠	١٩.٤	١.٩	٣٠	٤٨.٣	٩.٨	١٥.٩	٠.٠٠١
البعد الثانى	٣٠	٢١.٦	١.٥	٣٠	٥٧.١	١١.٣	١٧.٨	٠.٠٠١
البعد الثالث	٣٠	١٨.٨	١.٤	٣٠	٤٨.٥	٩.٨	١٦.٩	٠.٠٠١
البعد الرابع	٣٠	٢٠.٧	١.٦	٣٠	٥٠.١	٩.٦	١٥.٨	٠.٠٠١
الدرجة الكلية	٣٠	٨٠.٦	٣.٢	٣٠	٢٠٣.٩	٣٩.٩	١٦.٩	٠.٠٠١

يتضح من الجدول السابق أن قيم "ت" دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٠١ مما يشير إلى وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدى لأبعاد مقياس السعادة الدراسية (متعة التعلم – الترابط الأكاديمى– الهدف التربوى – الفاعلية الأكاديمية) والدرجة الكلية لصالح القياس البعدى.



شكل (٢)

رسم بيانى لمتوسطات درجات القياسين القبلى والبعدى لأبعاد مقياس السعادة الدراسية والدرجة الكلية

- تفسير نتائج الفرض:

تدل نتائج هذا الفرض على فاعلية البرنامج التدريبي القائم علي التدفق النفسي الذى طبق على أفراد العينة فى تنمية السعادة الدراسية، حيث أظهر أفراد العينة مستويات منخفضة فى السعادة الدراسية قبل تطبيق البرنامج التدريبي ، ولكن بعد تطبيق جلسات البرنامج التدريبي القائم علي التدفق

النفسي، سجل أفراد العينة تحسن واضح على أبعاد السعادة الدراسية ، والجدير بالذكر هو أن المسئول عن إحداث هذه التغييرات الفعالة هو تدريب أفراد العينة على ممارسة أبعاد التدفق النفسي، والتى تعمل على تنمية السعادة الدراسية .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات كلاً من(Mohan,F&Rajnandini,S,2009؛ زهراء فريد،٢٠١٦؛ ساميةعرعار، خديجةدعماش، وخديجة مباركي، ٢٠١٦؛ Sarkisian, N&Winner,E,2008؛Alexander,V&Shilw,W,2014؛Klein,B&Rossin,D,2010) التى أشارت إلى أهمية التدفق النفسي من خلال علاقته بالسعادة الدراسية.

المراجع

أولا: المراجع العربية:

آمال جودة، وحمدي أبو جرار(٢٠١١). التنبؤ بالسعادة في ضوء الأمل والتفاؤل لدي عينة من طلبة القدس المفتوحة. مجلة جامعة القدس المفتوحة، ٢٤، ١٣٧.

محمد أبو حلاوة، وعاطف الشربيني(٢٠١٧). علم النفس الإيجابي نشأته وتطوره ونماذج من قضاياه، عالم الكتب: المملكة العربية السعودية.

محمد أبو حلاوة-أ(٢٠١٣). حالة التدفق المفهوم_ الأبعاد والقياس، إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية، ٢٩، ٩-٣٩.

هبةالله سالم(٢٠١٦). قلق الاختبار وعلاقته بموضع الضبط و الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي لدي طالبات كلية التربية جامعة حائل بالمملكة العربية السعودية. مجلة العلوم التربوية،٣، ٣٢٩-٣٥٦.

ديبة موسي(٢٠٠٠).الخجل والقلق من التدريس وعلاقته بالأداء التدريسي للطالب المعلم داخل الفصل المدرسي لدي طلبة كلية التربية الحكومية في محافظات قطاع غزة.رسالة ماجستير، كلية التربية جامعة عين شمس.

ربيعة بن الشيخ(٢٠١٥).علاقة الاتزان الانفعالي بالتدفق النفسي دراسة ميدانية علي عينة من أساتذة التعليم الثانوي بمدينة ورقلة، رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية، جامعة قاصدي مرباح، الجزائر.

زهراء فريد(٢٠١٦). نموذج بنائي للتدفق في علاقته بكل من سمات الشخصية والسعادة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.

سامية عرعار، خديجة دعماش، وخديجة مباركي(٢٠١٦). خبرة التدفق النفسي المفاهيم والأبعاد وعلاقتها ببعض المتغيرات السيكولوجية الإيجابية الإبداع والسعادة نموذجا. مجلة تطوير العلوم الإجتماعية،١٥، ١٠١-١١٧.

إيمان رمضان(٢٠١٥). أثر برنامج تدريبي قائم علي خبرة التدفق في تنمية الرفاهية الذاتية لدي طلاب كلية التربية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة دمنهور.

آمال أباظة(٢٠٠٩). مقياس التدفق النفسي، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

عفراء العبيدي(٢٠١٦). التدفق النفسي لدي طلبة الجامعة في ضوء متغير الجنس والتخصص الدراسي. مجلة الأستاذ، جامعة بغداد، كلية التربية للبنات، العدد الخاص بالمؤتمر الرابع لعام٢٠١٦، ١٩٧-٢١٤.

مصطفي حجازي(٢٠١٢). إطلاق طاقات الحياة. قراءات في علم النفس الإيجابي، التنوير للطباعة والنشر والتوزيع: لبنان.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

Alexander,V&Shilw,W(2014). Flow experience while computer gamin, Empirical study, open journal of society sciences,8(2),1-6.

Anusiem,A&Okoiye,O(2015).The Predictive Influence Of Teaching Anxiety And Occupational Stress On Teaching Efficacy Of Secondary School Teachers In Owerri Municipal of Imo state. Nigerialosr Journal of Research& Method in Education,3(5),10-14.

Sarkisian,N&Winner,E(2008).Flow and Happiness in later life:An investigation into the Role of Daily and Weekly Flow Experiences,Journal of Happiness studies,10(6),703-719.

Seligman,M(2002). Positive Psychology,Positive Prevention and Positive therapy,the handbook of positive psychology, Oxford university press:Newyork.

Anusiem,A&Okoiye,O(2015).The Predictive Influence Of Teaching Anxiety And Occupational Stress On Teaching Efficacy Of Secondary School Teachers In Owerri Municipal of Imo state. Nigerialosr Journal of Research& Method in Education,3(5),10-14.

Barker,A(2005).Flow among music teachers and their students: the crossover of peak experiences,Journal of vocational behavior,66(1),26-44.

Lorrye,F(1998). An Examination of teachers Flow Experience, teacher self-Efficacy,and Principal practice in an Inner-city school District,Paper Presented at the Annual Meeting of the American Educational Research Association , San Digo,13-17.

Mihaly,C(1990).Flow the psychology of optimal Experience,Harper an Rew: Newyork.

Mihaly,C(1996).Creativity:Flow and Psychology of discovery and invention,Harpercollins:Newyork.

Samuel,W(1997). Assessing flow experiences in highly able adolescent learners, the annual meeting of the American educational research association,Chicago.

Seligman,M.,Gillham,J.,Reivich,K& Linkins,M(2009).Positive Education:Positive Psychology and classroom Interventions. Oxford Review of Education,35(3),293-311.

John,S.,Surinder,K&Burce,J(1999). Leadership style in group decision support systems. The mediating role of optimal flow, Journal of creative behavior,33(4),56-227.

Nakamura,J& Mihaly,C(2002). The concept of flow, handbook of positive psychology, oxford university press, new york.

Mihaly,C&Nakamura,J(1999). Emerging goals and the self regulation of behavior,R.S wyer(ED) advances in social cognition,vol 12,perspective on behavioral self-regulation Mahwah NJ:Erlbaum.

Sarkisian,N&Winner,E(2008).Flow and Happiness in later life:An investigation into the Role of Daily and Weekly Flow Experiences,Journal of Happiness studies,10(6),703-719.

Nakamura,J& Mihaly,C(2002). The concept of flow, handbook of positive psychology, oxford university press, new york.

Lumby,J(2011).Enjoyment and learning: Policy and Secondary school learners` Experience in England. British Educational Research Journal,37,247-264.

Renshaw,T.,Long,A&Cook,C(2014).Assessing Adolescents` Positive Psychological Functioning at school:Development and Validation of the student subjective wellbeing Questionnaire.school psychology Quarterly,30(4),534-552.